

Меню: вторник 1 неделя 29.11.2022 г.
По структурному подразделению ГБОУ СОШ №14

№	Наименование блюд	Выход		Калорийность 1-3	Калорийность 3-7	Питательные вещества		
		1-3	3-7			белки	жиры	углеводы
Завтрак								
1	Каша молочная геркулесовая	141	169	122,9	163,81	1,45/1,93	3,46/4,61	21,49/28,65
2	Бутерброд с сыром	20/14	25/17	90,000	120,000	3,34/4,45	4,23/5,64	9,7/12,9
3	Кофейный напиток на молоке	122	155	68,360	90,530	2,34/2,85	2,0/2,41	10,25/14,36
2 завтрак	Снежок	150	177	109,20	124,32	3,92/4,48	3,5/4,0	15,4/17,6
Обед								
1	Винегрет	40	60	29,660	44,490	0,39/0,59	2,46/3,69	1,49/2,23
2	Суп - лапша с курицей	150	200	58,040	96,790	1,51/2,52	1,96/3,27	8,59/14,32
3	Плов из птицы	150	180	224,640	279,150	11,17/13,4	11,96/14,35	18,08/24,1
4	Компот из сухофруктов+С	150	180	64,735	86,210	0,33/0,44	0,015/0,02	15,82/21,09
5	Хлеб пшеничный	20	40	46,760	93,520	1,58/1,58	0,2/0,2	9,66/9,66
6	Хлеб ржаной	40	50	68,320	85,400	2,64/2,64	0,48/0,48	13,36/13,36
Полдник								
1	Рыба запеченная в омлете	120	135	149,91	187,4	7,85/10,2	9,06/11,78	3,21/4,17
2	Хлеб пшеничный	20	20	46,760	93,520	1,58/1,58	0,2/0,2	9,66/9,66
3	Лимонный напиток	150	180	29,000	41,040	0,07/0,12	0,01/0,02	7,1/10,2
4	фрукт	1 шт	1 шт	44,4	44,4	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8

Руководитель СП _____

Ст м/с _____